ROK III
Nr. 1.
DWU TYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH. FIZ. KOB. SPORTOM HYGIENIE



ST. STASZEL-POLANKOWA

jedna z najwybitniejszych narciarek naszych.

Pierwszy zeszyt styczniowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Podczas gdy u nas zima trwa w pełni, na południu można grać w szachy, przebywając w morzu dla ochłody.

SPORT NA USŁUGACH POKOJU

W ostatnich dniach grudnia ub. r. całą prasę obiegła krótka wiadomość następującej treści: „baron Piotr Coubertin, twórca nowoczesnych igrzysk olimpijskich, otrzymał tegoroczną nagrodę Nobla za propagandę na rzecz pokoju powszechnego."

Prasa polska nad wiadomością powyższą prawie bez komentarzy przeszła do porządku dziennego. A jednak, jakże znamienna jest decyzja komisji, przyznającej nagrodę pokoju człowiekowi, który propagował pokój nie wymawiając jego imienia, który nigdy nie miał nic wspólnego z areopagiem wysokiej Ligi Narodów, przy zielonym stoliku, radzącej nad sprawami zapobiegania krwawym porachunkom między narodami.

Tak. Coubertin nie należał do ludzi, którzy dziś objęli monopol prac, mających na celu pacyfikację stosunków między państwami. Był człowiekiem, który w imię hasła „odrodzenie fizyczne ludzkości jest pilną koniecznością", podjął niewdzięczny trud propagowania idei sportów; który powołał do życia instytucję niekrwawych walk o doskonałość fizyczną i moralną — igrzyska olimpjskie; który zadaniem swego życia uczynił — propagandę sportu na całej kuli ziemskiej, bez względu na wyznaczone granice terytorjalne poszczególnych państw.

Działalność niewątpliwie bardzo piękna i dla ludzkości wielce pożyteczna. Działalność uwieńczona dziś, po latach niespełna trzydziestu kilku, wielkiemi sukcesami, przerastającemi napewno najśmielsze początkowe zamysły twórcy. Działalność, której etapy główne w postaci igrzysk olimpijskich interesują dziś i emocjonują cały świat. To wszystko prawda. Ale — gdzież kryje się w tej nad wyraz potężnej działalności, której ojcem rzeczywistym i duchowym jest Piotr Coubertin, element propagandy na rzecz pokoju, akcja wypowiedzenia wojny wojnie? — Czy protektorem igrzysk była kiedykolwiek jakaś Liga Pokoju, — czy działacze pacyfikacyjni współdziałali w rozwoju idei sportów?

Sięgając myślą wstecz, spostrzegamy w notatkach historycznych sportu, że oficjalni rzecznicy pokoju nie przywiązywali wagi do działalności sportowej i nie uważali sportu za swego sprzymierzeńca w akcji zwalczania wojen między państwami. Uważano sport za niemądrą zabawę w rekordy i z politowaniem kiwano głowami, że ktoś tam może oddawać resztki sił, byle skoczyć o centymetr wyżej, przebiec jakiś dystans o sekundę szybciej, że dla tak błahego celu organizowane są wielkie międzynarodowe zawody, połączone z olbrzymiemi kosztami i pompatycznym ceremonjałem uroczystości.

Ale idea olimpizmu, niestrudzenie propagowana przez Piotra Coubertin i jego zwolenników, powoli zyskiwała coraz szersze oparcie w społeczeństwach świata. Olimpizm, jako hasło naczelne wniósł zasadę braterstwa wszystkich narodów w sporcie. Idei tej miał służyć i służył z pożytkiem. Był jeszcze jednym, wcale nie ostatniej wagi punktem stycznym, skupiającym dokoła siebie zgodny wysiłek wszystkich narodów. I w tej właśnie płaszczyźnie współpracy stał się olimpizm czynnikiem propagandy na rzecz pokoju.

Warto tutaj podkreślić moment wielkiej doniosłości: sport, a raczej olimpizm nie zna podziału narodu na małe i wielkie, słabe i silne. Każde państwo ma prawo do jednakowo licznej i silnej reprezentacji na igrzyskach olimpijskich, zarówno wielka Anglja ze swemi kolosalnemi dominjami, jak maleńkie księstewko Monaco. Na stadjonie olimpijskim istotnie walczą równi z równymi. Każdy ma prawo do zwycięstwa. Zależy ono jedynie od zasobu sił i woli człowieka.

Zaszczycony nagrodą pokoju Nobla — twórca olimpizmu, Piotr Coubertin, właśnie w chwili, kiedy nagrodę tę otrzymał, przeżywa swą arcybolesną tragedję... olimpijską. Trzeba bowiem pamiętać, że Piotr Coubertin był jednostką sztandarową, jeśli chodzi o kształtowanie ideologji sportu. Człowiek wielkiej nauki, autor wielu prac, wspaniały znawca ducha sportowego starożytnej Grecji, posiadał niezmiernie wyczulony smak moralny w rzeczach sportu. Wszystkie załamania, niedociągnięcia, wszystkie porażki, jakie idei zgotowała przesadna, jednostronnie kierowana praktyka sportów, znajdywały w nim zawsze oddźwięk żywy i sąd surowy acz sprawiedliwy. Same igrzyska olimpijskie w czasach ostatnich prócz wielu uchybień natury moralnej, obserwowanych w czasie zawodów, stały się ponadto zbyt wielkiem już targo-

wiskiem, z którego zysk materjalny pełnemi rękami czerpać chcieli wszelkiego rodzaju powojenni spekulanci.

I oto Coubertin staje się głosem, który napróżno usiłuje postawić veto niezdrowym apetytom businessmen'ów. Więc dobrowolnie usuwa się w cień. Na jego miejsce wchodzą ludzie nowi, bez wahania pchający sport głębokim nurtem skłębionych namiętności ludzkich.

Na IX igrzyskach olimpijskich w Amsterdamie Coubertin nie chcial być obecnym i nie był. Wystąpił natomiast z pełną gorzkich wyrzutów odezwą, zaadresowaną do całego świata sportowego. Wystąpił narazie — bez skutku.

Przyznana mu obecnie nagroda pokoju koronuje jego wielkie dzieło olimpizmu, — dzieło, które po wielu latach pracy przyniosło mu gorycz rozczarowań.

W następnych numerach „Startu" stosunek krytyczny Coubertin'a do igrzysk olimpijskich poddamy rozważaniom czytelniczek.

1000

WESOŁE DZIEJE BUDOWY STADJONU PŁYWACKIEGO W WARSZAWIE

Rzadko która ze wznoszonych obecnie budowli sportowych przechodziła tak zmienne koleje, nim wreszcie została zrealizowana jak stadjon pływacki w Warszawie, w listopadzie r. b. po raz pierwszy napełniony wodą.

Inicjatorem jego, jak wiadomo, był Polski Związek Pływacki, wykonawcą zaś Państwowy Urząd W. F. i P. W. Pierwsze kroki PZP w kierunku budowy własnej pływalni datują się jeszcze z roku 1923, za czasów prezesury płk. Matuszewskiego. Powzięto wtedy inicjatywę oczyszczenia stawu w Parku Sobieskiego i wybudowania drewnianych urządzeń, któreby umożliwiły jego używalność dla celów pływackich. Ale ani w roku 1924, ani w 1925 nie było w Polsce żadnych kredytów na sport, to też projekt nie posunął się wiele naprzód. Dopiero gdy w r. 1926 zrobiło się z kredytami nieco „luźniej", PZP przystąpił do zrealizowania zamiaru.

Od projektu wyszlamowania stawu i wybudowania pomostu na palach, szybko przeszło się do pomysłu wybudowania dookoła basenu drewnianej ściany t. zw. szpuntpalowej, która uczyniłaby już ze stawu regularny basen. Do projektów coraz śmielszych przechodzi się jednak łatwo, to też wkrótce pomysł ten zarzucono, i zaczęto forsować pływalnię betonową.

Oczywiście wybetonowanie wielkiego stawu byłoby niepraktyczne, i PZP zaczął szukać innego placu w Parku Sobieskiego. O porozumienie z Z. Z. nie było trudno, sprawą zainteresowało się żywo Ministerstwo Oświaty, przedewszystkiem viceminister Łopuszański i dr. Kopczyński. Przyznano zaraz konieczne na pierwszy etap robót fundusze. Wybrano plac u podnóża stoku pagórka, w samym rogu parku, przy ul. Agrykola, tuż pod zamkiem ujazdowskim. Spisano umowę z Min. Oświaty, PZP otrzymał zaliczkę, zakupił cement. I wtedy zaczęła się tragikomedja.

Zeszła się na miejscu liczna komisja z udziałem przedstawicieli Wydziału Technicznego magistratu. Plac zakwalifikowano jako nadający się do budowy. Było to z początkiem lata 1926 r. Angażowano już inżyniera do projektu, gdy tymczasem na placu zjawiła się 16-to osobowa komisja Wydziału Technicznego i orzekła, że ze względów zarówno regulacyjnych jak i technicznych (rodzaj gruntu), o budowie pływalni pod zboczem mowy być nie może. Obecny osobiście naczelnik wydziału, inż. Słomiński ofiarował natychmiast PZP z własnej inicjatywy plac przy ul. Leszczyńskiej, dając na dodatek jeszcze i — ciepłą wodę z elektrowni. Perspektywa była korzystna, PZP na nią chętnie się zgodził, zmienił umowę z Min. Oświaty, i zakrzątnął się około nowego terenu. Sprawa stała w ten sposób, że PZP miał budować pływalnię 25 m. na 12,5 m., która w przyszłości miała być częścią wielkiego miejskiego kąpieliska.

Bieda była tylko z Wydziałem Zaopatrywania, który na tem miejscu ma swą betoniarnię. Pod presją jednak zgodził się on wydzielić mikroskopijny kawałek placu, w ten sposób, że parkan z 2 stron miał stać o... 40 cm. od brzegu basenu. Z trudem wytargowano trzymetrowy pas. Po stu konferencjach i audjencjach, p. Prezydent miasta inż. Jabłoński oświadczył nam, że możemy śmiało budować basen 50 m. na 25 m., gdyż jak zapewniał, kąpieliska w tem miejscu, jako reprezentacyjnem nigdy nie będzie. Opinji tej nie podzielał jednak Wydział Technicz-



Jedna z wielu pływalni amerykańskich.

ny. Znów kilka konferencji, wreszcie inż. Słomiński nie chce już nas przyjąć, oświadczając, że niema o czem mówić, że paliki na placu są wbite, i PZP może objąć teren w każdej chwili i rozpoczynać budowę. A umowę dzierżawną — spisze się „później".

W tym momencie komedja zmienia się w farsę. Idziemy do Wydziału Prawnego. Ten zaczyna „uzgadniać" projekt dzierżawny. A więc mają coś do powiedzenia: Wydziały techniczny, zaopatrywania, terenów miejskich, i wreszcie wydział zdrowia. Uzgadnianie odbywa się na posiedzeniach, które mają miejsce co tydzień. Tak więc każde „uzgodnienie" trwa w pomyślnych okolicznościach 2 — 4 tygodni. Procedurę przerwała na dwa miesiące choroba właściwego referenta w Wydziale Prawnym, ale z końcem jesieni wszystko było już na dobrej drodze. Tekst umowy zaakceptowały obie strony, pozostało uzgodnienie z Wydziałem Zdrowia. Tu uderzył grom z jasnego nieba: Naczelnik tego wydziału, p. Dr. Bogucki, oświadczył krótko, że plac w myśl uchwały Rady Miejskiej należy oddawna do Wydziału, który niema najmniejszego zamiaru oddawać go PZP na jakieś prowizorja, gdyż całą budowlę wzniesie w najbliższym czasie sam.

Magistrat wobec tej sytuacji jak niepyszny musiał PZP wyprosić z ofiarowanego terenu, zwrócić wyłożone 1.700 zł. na parkan, którym PZP zdążył już odgrodzić swój plac, i ofiarował nam plac inny, a mianowicie... na Henrykowie, a więc za miastem. Gdy ten się nie podobał— proponowano fort Traugutta. PZP już się zgadzał, ale zaprotestował... Wydział Ogrodnictwa. Wtedy to przyszła chwila najcelniejszego pociągnięcia magistratu: ofiarowano PZP plac w okolicach ul. Filtrowej, który miał jeden tylko drobny minus: znajdował się tam dom, który należało zburzyć, wyeksmitowawszy uprzednio lokatorów! A zaznaczyć trzeba, że była to już wiosna 1927 r., i że na budowę pozostało bardzo mało czasu.

Propozycji budowania na Szczęśliwicach PZP nie brał już na serjo. Na tem skończyły się stosunki PZL z Magistratem. Kosztowały one związek 18 straconych miesięcy.

Wtedy to płk. Ulrych, Prezes PZP, zdecydował przejść do terenów wojskowych. Odtąd sprawy poszły lepiej. Wybór padł na plac na terenie szpitala ujazdowskiego, plac pod każdym względem idealny. Dowództwo szkoły zgodziło się już, zgodził się też Szef Dep. Sanitarnego Gen. Rouppert. Porobiono pierwsze szkice. Zaprotestował wtedy Komendant szpitala, motywując swe stanowisko tem, że z wody unosić się będą szkodliwe opary, a krzyki z basenu przeszkadzać będą chorym. Plac przy podchorążówce okazał się nieosiągalny. Miano tam budować jakiś gmach reprezentacyjny.

Wrócono do... Agrykoli. Dokonano ekspertyzy geologicznej terenu pod skarpą. Fachowcy orzekli, że z pewnemi ostrożnościami budować można. Zaangażowano wtedy inż. Paszkowskiego do robienia projektu już „na dobre". Wtedy wypłynął sprzeciw, dla rozmaitości, ze strony... Kancelarji Cywilnej. Okazało się, że ta część Agrykoli miała w przyszłości należeć do parku P. Prezydenta. Zgoda. PZP przesunął się o paręset metrów dalej, aż poza główną aleję.

Teraz zjawiła się w parku komisja stołecznego Komitetu W. F. z Wojewodą Jaroszewiczem na czele. Ta zdecydowała, że tu budować z różnych względów nie należy. Wtedy, a było to już latem 1927 r. nastąpił zwrot decydujący. Po walnej naradzie u p. Wojewody, z udziałem wszystkich kompetentnych dygnitarzy, Dowódca O. K. Nr. 1 Gen. Wróblewski postanowił oddać PZP plac należący do D. O. K. na rogu ul. Łazienkowskiej i Czerniakowskiej.

Wprawdzie nie PZP dostał plac, ale dostała go w każdym razie pływalnia. A o to chodziło. Ale i na to długo trzeba było czekać.

Tymczasem projekt inż. Paszkowskiego dojrzewał. Opracowanie go zajęło całe lato, w jesieni był niemal gotów. Wyłoniono wtedy specjalny komitet budowy, złożony z przedstawicieli PZP i wszystkich kompetentnych instytucji państwowych. Komitet jesienią 1928 r. rozpisał przetarg, kredyty mógł P. U. W. F. uruchomić w każdej chwili.

Ostatecznie rzecz stanęła na tem, że budowę pływalni przeprowadzi Państwowy Urząd W. F. i P. W. sam we własnym zakresie. Przetargi poprzednie unieważniono, Komitet budowy rozwiązano. Kierownictwo Budowy CIWF na Bielanach wzięło sprawę w swoje ręce, projekt inż. Paszkowskiego znacznie przerobiło i z wiosną r. 1928 przystąpiono do robót.

Listopad 1928 r. ujrzał wreszcie basen napełniony!

PZP, który od lat 5 „chodził za basenem", który przez 3 lata miał do dyspozycji zakupione 14 wagonów cementu, który od dwuch lat miał otwarte kredyty na budowę, który od roku miał plac, a sprawy basenu nie mógł ruszyć z martwego punktu, doczekał się wreszcie miłego aktu napełnienia wodą pięknego zbiornika przy ul. Łazienkowskiej. 14 listopada rekordzistka Polski p. Iżycka, pierwsza pływała w 5-cio stopniowej wodzie pierwszej pływalni w Warszawie. Ten moment wart był tych pięciu lat starań, tych setek konferencji, audjencyj, komisyj, rewizyj lokalnych, listów, memorjałów, protokułów, przetargów, i.... kpin całej sportowej Warszawy.

Najważniejsze, że basen jest. Choć trybuny są za małe (ale można je powiększyć) ma on wszystkie dane po temu, by stać się pięknym reprezentacyjnym stadjonem pływackim.

Teraz kwestja kto nim będzie zarządzał. Otóż PZP jest desygnowany jako jego administrator. Projekt umowy leży w P. U. W. F. i znajduje się w toku załatwiania.

Z początkiem lata odbyć się ma uroczyste otwarcie stadjonu pływackiego. Niewątpliwie odbędą się inauguracyjne zawody. PZP zarezerwował na ten cel termin 2 czerwca, w którym mają się odbyć pierwsze selekcyjne zawody z udziałem pływaków z całej Polski.

Dzień otwarcia tego basenu będzie dniem, od którego zaczną się nowe dzieje sportu pływackiego w Warszawie, który przez lat siedem tułał się po brudnych wodach różnych portów praskich czy czerniakowskich, bądź na wartkim prądzie Wisły, czy wreszcie na nieprzytulnem i wietrznym jeziorze kamionkowskiem.

T. Semadeni.

JAK WPROWADZAC ŁUCZNICTWO

Łucznictwo można traktować z dwóch punktów widzenia: jako sport dla mas, sport o szerszej popularyzacji i jako sport wręcz arystokratyczny, tylko dla uprzywilejowanych. Podział podobny da się wyróżnić zagranica, gdzie sport łuczny istnieje już jako zjawisko skrystalizowane, zamknięte w sobie, a więc w Ameryce, Niemczech oraz (druga grupa) w Anglji, Francji, Szwajcarji i Belgji. W Stanach Zjednoczonych i Niemczech ruch łuczniczy dałby się podciągnąć pod ów pierwszy punkt widzenia: łucznictwo istnieje tam niedawno, o wprowadzeniu jego zadecydowały pobudki natury higjeniczno - sportowej, traktowane jest przedewszystkiem jako ćwiczenie gimnastyczne — moment decydujący odgrywa nie wynik. lecz sam fakt uprawiania. Natomiast w wymienionych powyżej krajach Zachodniej Europy łucznictwo istnieje jako nieprzerwany ciąg dawnej tradycji — cechą stowarzyszeń łuczniczych ekskluzywność i traktowanie łucznictwa, jako specjalnej, uprzywilejowanej sztuki — w wyniku czego mała garstka ćwiczących (Royal Toxophilite Society w Londynie liczy zaledwie 140 członków — jest to klub

posiadający najlepszych łuczników świata) i wyśrubowany do zawrotnej wysokości rekord, odstraszający profanów, których czekają długie lata pracy, zanim podobny wynik osiągną.

W obecnym czasie te dwa punkty widzenia u nas w Polsce ścierają się w dość ciekawy sposób. Z jednej strony podkreśla się usilnie moment najszerszej popularyzacji, z drugiej znów już w pierwszym roku faktycznego istnienia łucznictwa wprowadza się Zawody Narodowe, eliminuje się mistrzów, zatwierdza rekordy i stwarza się atmosferę rywalizacji klubowej przez ustanowienie „challenge'u“ pułk. Ulrycha. Inaczej mówiąc sport łuczny odrazu, bez żadnych wstępów i przejść wdraża się według sposobu prowadzenia t. zw. sportów olimpijskich, jak lekkoatletyka, pływanie e. t. c. Istnieją coprawda zdania, że należałoby sport łuczny spopularyzować, nie kładąc specjalnego nacisku na moment współzawodnictwa. Zapewne, że znajdą się ćwiczący, którym będzie głównie chodziło o napinanie i zwalnianie łuku wraz z dobroczynnemi skutkami ćwiczenia dla mięśni i układu nerwowego.

Największą bolączką naszego łucznictwa jest brak nietylko specjalnych klubów, ale wogóle sekcyj łucznych. Sekcje istniejące obecnie możnaby wyliczyć na palcach.

Naogół już się przyjęła u nas pewna forma powstawania sekcji łuczniczej (ew. klubu). Istnieje Polski Związek Łuczników (sekretarjat: Warszawa, Krucza 31 m. 3), który sprawuje ogólny nadzór nad łucznictwem w Polsce, opracowuje i ustala regulaminy, organizuje zawody i dopomaga stowarzyszeniom przez kwalifikowanie i dostarczanie instruktorów. Nowopowstająca sekcja organizuje się na zasadach, przyjętych w swoim klubie, i zgłasza swój akces do Polskiego Związku Łuczników. Do rozpoczęcia świadomej i celowej pracy potrzebne są: (obok pewnego kompletu ćwiczących, co się rozumie samo przez się) teren, sprzęt i instruktor. Z terenem rzecz najłatwiejsza: urządzenie toru łucznego nie wymaga specjalnych instalacyj, wystarczy kawałek placu 60 x 20 m., żeby uczynić zadość warunkom odległościowym wszystkich strzelań Zawodów Narodowych, które to strzelania zawierają się w granicach od 12 — 50 mtr. (szczegółowo: 12 15, 20, 25, 30, 40, 50). Tarcze ustawia się na przenośnych trójnogach, które pozwalają na dowolną zmianę odległości. Jedyną, potrzebną instalacją na torze krótkim byłby strzałochwyt z tyłu w postaci dwumetrowej wysokości parkanu lub wału ziemnego — i to tylko w razie znajdowania się toru w mieście.

Klubom, posiadającym boiska, zazwyczaj nie jest trudno o przeznaczenie wzmiankowanego obszaru na tor łuczny, który zresztą w godzinach pozatreningowych może być użytkowany do innych celów. Kwestja sprzętu już pociąga za sobą pewne koszta. Jednakowoż koszta te są minimalne, jeżeli je porównamy z kosztami broni palnej i naboi. Jeżeli mogą istnieć kluby i sekcje strzeleckie, jeżeli się mówi o popularyzacji sportu strzeleckiego i jeżeli ta popularyzacja faktycznie wchodzi w życie — to zarzut kosztowności sprzętu, zarzut którym przeważnie operują przeciwnicy łucznictwa— chyba nie odegra większej roli. Tu właśnie wychodzą na widownię dwa momenty podkreślone na wstępie niniejszego artykułu. Moment pierwszy: istnieją tanie a nienajgorsze łuki polskiego wyrobu— może nie odpowiadające aspiracjom mistrzów, lecz zupełnie wystarczające do uzyskania minimów, obecnie będących rekordami; na zawodach Narodowych strzelano wyłącznie z tych łuków. Cena takiego łuku — 14 — 17 zł. — strzała polskiego wyrobu — 3 zł.

Moment drugi: sekcja chce zaopatrzyć się w łuki angielskie, które w łucznictwie są tem, czem jest broń precyzyjna w strzelnictwie. Cena łuku 70 — 100 zł., cena strzały 8 — 10 zł. Tu już nie możnaby mówić o popularyzacji szerszej.

Natomiast te dwa momenty można doskonale pogodzić: sekcja zaopatruje się w sprzęt krajowy, a sprzętu precyzyjnego dostarcza tylko swoim asom, względnie asy zdobędą sobie sprzęt angielski własnym przemysłem.

A więc zróbmy nieduży kosztorys. Czego potrzebuje sekcja na początek? Za punkt wyjścia przyjmijmy 6 kompletów:

6 łuków	à 17 zł.	= 102 zł.
18 strzał	à 3 zł.	= 54 zł.
6 tarcz	à 14 zł.	= 84 zł.
6 trójnogów drewn.	à 5 zł.	= 30 zł.
		w sumie 270 zł.

Żeby tej sumy zbyt nie powiększyć przez niszczenie sprzętu, należy położyć nacisk na drewniane trójnogi. Klęską dla każdego łucznika jest pękanie strzał i odłamywanie się grotów przy uderzaniu o żelazny trójnóg. Autor sam doświadczył, jak to jest przyjemnie, gdy dwie strzały w ciągu jednego dnia łamią się na kawałki, wypłaszając z kieszeni 20 złotych. Niefortunny pomysł wprowadzenia żelaznych trójnogów — przyczynił się w wielu wypadkach do zniechęcenia początkujących łuczników. Przy strzelaniu do tarcz, zawieszonych na trójnogach drewnianych, w dodatku owiniętych słomianem powrósłem (jak w Anglji) — owe niepotrzebne koszta dadzą się radykalnie usunąć. Jest to pozornie szczegół — z takich jednakże szczegółów składa się każda praktyka.

Jeśli chodzi o pomoc instruktorską, to konieczność jej o tyle jest nieodzowną, że bez pomocy instruktora trudno jest opanować skomplikowaną technikę i posiąść tajniki stylu. W Warszawie kwestja ta rozwiązuje się łatwo i wystarczy zwrócić się do Polskiego Związku Łuczników. Jednakowoż prowincja byłaby poszkodowana, gdyż obecnie P. Z. Ł. instruktorów objazdowych nie posiada. Kwestja zaś jest o tyle paląca, że istnieje możność treningu początkowego przez zimę w lokalu zamkniętym nawet na odległość 8 — 10 cm. Sekcje, które będą rozporządzać podobnym lokalem po odpowiedniem zabezpieczeniu ściany (4 m² dykty lub dobrze upchane sienniki) mogą już teraz przystępować do ćwiczeń. W tych warunkach brak instruktora na prowincji jest dotkliwie odczuwany.

Zapobiec temu brakowi postaramy się w następnych numerach „Startu“ przez szereg artykułów, w których technika strzelania z łuku będzie omówiona szczegółowo.

Zygmunt Łotocki.



Korytowska (A. Z. S.), mistrzyni w strzelaniu na 25 mtr.

UPRAWIAJCIE SPORTY ZIMOWE



Na świetnym torze saneczkowym.

Pora roku, zmiany sezonowe klimatu — decydują o zmianie form ruchu sportowego. Te z nas, które uprawiają lekką atletykę, tennis, pływanie czy inne sporty zwane letniemi, zimą z konieczności muszą zrezygnować z ich uprawiania.

Ale nie znaczy to wcale, abyśmy miały wogóle zaprzestać uprawiania sportów na okres długich miesięcy zimy. Dziewczęta i kobiety, trenujące dla wyników, startujące do wszelkiego rodzaju zawodów, dbać muszą o to, aby w okresie zimy nie stracić z trudem zdobytej sprawności i umiejętności, aby na wiosnę nie rozpoczynać pracy na nowo od początku. Nie mogą również przerwać zupełnie ćwiczeń i te osoby, które zażywają sportu dla zdrowia. Zimą mamy przecież najmniej ochoty i okazji do ruchu: siedzimy w zamkniętych pokojach, zażywamy bardzo mało świeżego powietrza. Tembardziej więc przeciwstawić musimy ustawicznemu przybywaniu w zamkniętych lokalach — jakieś formy ruchu na powietrzu.

Zima daje nam dużo możliwości uprawiania sportów. Są one zupełnie inne niż latem. Posiadają odrębny urok i piękno. Wszystkie — bez wyjątku — racjonalnie uprawiane — przynoszą nam dużo korzyści i przyjemności. Odbywają się w warunkach bardzo zdrowych: nie towarzyszy im nigdy kurz, zasypujący latem oczy i płuca.

Ze sportów zimowych prawie wszystkie są dla kobiet odpowiednie. Najbardziej dostępną jest ślizgawka, na której w jeździe figurowej dokonują kobiety prawdziwych cudów techniki. Najpiękniejszym sportem zimowym jest narciarstwo, szczególniej w dziedzinie turystyki. Daje ono wiele niezapomnianych chwil, przepyszne krajobrazy zimowe, emocje trudnych dróg.

Zagranicą uprawiają ponadto kobiety ze sportów zimowych hokej i tennis na lodzie. Saneczkarstwo, rozwinięte jest tam na znacznie większą skalę, niż u nas.

Pozatem — zawsze uprawiać można i należy ćwiczenia gimnastyczne.



Wiejska dziewczyna szwedzka na nartach.



Mali łyżwiarze urządzają sobie dla rozrywki trudne przejście przez beczki.



Przyszła gwiazda łyżwiarska z zapałem tańczy na lodzie w takt orkiestry.



Wyścigi sanek na torze lodowym.



Gertruda Ederle, słynna pływaczka amerykańska, chętnie uprawia hokej na lodzie.



Świetnie zgrana para łyżwiarzy figurowych.

BIEG ZJAZDOWY I SLALOM NARCIARSKI

Prawie we wszystkich narciarskich krajach Europy od szeregu lat program zawodów międzynarodowych, lub mistrzostw krajowych obejmuje dla panów (poza skokami) jedynie biegi 18 i 50 km., prowadzone w terenie różnorodnym, przyczem start i meta znajdują się w jednem miejscu. To samo tyczy się również wszelkich ważniejszych biegów pań, z tą różnicą naturalnie, że dystans biegu jest znacznie krótszy, (5 — 10 km.), a poza tem czasami wyznacza się start w innem miejscu i wyżej położonem aniżeli meta, a to w celu unikania dłuższych i wyczerpujących podejść.

W artykule zamieszczonym w Nr. 23 „Startu" z r. ub. o biegu narciarskim pań opowiedziałem się za urządzeniem właśnie takich biegów dla kobiet i starałem się moje zapatrywania odpowiednio uzasadnić.

Podczas sezonu zimowego w ramach wielkich zawodów międzynarodowych o Mistrzostwo Europy w Zakopanem odbędzie się również bieg pań w międzynarodowej konkurencji. Dlatego też dobra organizacja biegu, odpowiedni wybór trasy i udane wyniki stanowić będą ważny etap w rozwoju narciarstwa kobiecego w Europie.

Obecnie poruszę temat o biegach narciarskich, również polecenia godnych dla kobiet, a więc o biegu zjazdowym, i o tak zwanym slalomie. Te rodzaje zawodów są jednak wskazane tylko w konkurencjach mniej ważnych.

Bieg zjazdowy jest prowadzony w terenie górskim lub podgórskim średnio stromym. Pozwolić zjeżdżać zawodnikom w dowolny sposób i dowolnym śladem, prosto w dół, byle prędzej, mijałoby się zupełnie z celem, gdyż bieg powinien wykazać umiejętność w zjeździe, opanowanie techniczne, zręczność, przytomność umysłu i t. p. Gdy chodzi o osiągnięcie jak najkrótszego czasu, wtedy dąży się do celu jak najprostszemi środkami, a mianowicie rozstawia się szeroko nogi, składa się 2 kijki do jednej ręki a nawet często siada się wprost na kijkach, opiera się na nich całkowicie i pędzi się prosto wdół, tak zwanym „szusem", przyczem całość swoich kości i nart powierza się opiece Boskiej. Jeszcze pół biedy, jeżeli zjazd jest prowadzony w otwartym, dobrze zaśnieżonym terenie, aczkolwiek wtedy tembardziej ryzykuje się „szusa", do którego potrzeba przedewszystkiem śmiałości i silnych nóg — no i pewnej dozy szczęścia. Jeżeli zaś teren górski jest trudniejszy, bardziej stromy, niecałkowicie zaśnieżony, gęsto zalesiony i t. p., wtedy wyścig prowadzony nieopatrznie może być wręcz niebezpieczny. Ostatecznie pierwsza przez metę może przejechać ta zawodniczka, która najbardziej ryzykowała, a przy tem sprzyjało jej szczęście. Takie biegi pań urządzano dawniej u nas w Polsce a także i na Zachodzie, jednak z czasem przekonano się o niecelowości podobnych zawodów, i wprowadzono nowy, odmienny typ biegów, tembardziej, że od czasu wojny rola kobiety w sporcie znacznie wzrosła. Jednocześnie wzrosły możliwości techniczne i rozszerzyła się skala umiejętności jazdy na nartach. Zrozumiano, że trening i przygotowanie odgrywają wielką rolę w narciarstwie, podobnie jak i w każdym innym sporcie.

Pomimo wszystko zjazd pozostanie zawsze najpiękniejszą częścią sportu narciarskiego. Dlatego też racjonalnie zarganizowane biegi zjazdowe są dla kobiet godne polecenia. Angielski Związek Narciarski, który propaguje i uznaje w swoim kraju biegi zjazdowe nietylko dla kobiet, ale i dla mężczyzn, opanował bardzo dokładnie regulamin takich zawodów. Odpowiednie przepisy nadają biegowi zjazdowemu istotną wartość i czynią go piękną konkurencją. Po pierwsze zabrania się składać kijki do jednej ręki i t. p. Po drugie trasa zjazdu musi być różnorodnie wytyczona chorągiewkami, których mijać nie wolno w dowolny sposób. Również i w Niemczech Związek pozwala w biegu pań jechać tylko z rozłożonemi kijkami. Taki zjazd dopiero wykaże umiejętność techniczną zawodniczki, jej sprawność w pokonywaniu naturalnych przeszkód, zręczność, przytomność umysłu i t. p. Wyścig przestaje wtedy być niebezpiecznym, gdyż wytknięta trasa nie pozwala pędzić na oślep prosto wdół. Wybór trasy biegu nie jest łatwy. Zawsze powstaje jedna niedogodność: przed biegiem trzeba podchodzić kilka kilometrów pod górę, aby dojść do startu. Tylko w niektórych miejscowościach górskich można dzień przed tem podejść do wygodnego schroniska, czy też hotelu w górach, aby dnia następnego udać się do pobliskiego startu, albo też koleją górską czy też innym sposobem komunikacji znaleźć się bez zmęczenia na starcie, wyznaczonym o kilkaset metrów powyżej doliny. Normalnie zawodniczki, starter i sędziowie kontrolni zmuszeni są o świcie wyruszyć w góry, przeważnie głodni i niewyspani. Dobrze jeszcze jak dopisze pogoda, ale może być akurat śnieżyca, wicher i mgła. Przed startem powinna zawodniczka wypocząć i posilić się w cieple, do czego potrzebne jest schronisko. Przeważnie jednak schroniska niema, a także nie zawsze zaświeci dobroczynne słońce. Często więc zawodniczki oczekują



Wesoły piknik na turystycznej wycieczce narciarskiej.

startu, jak zbawienia, drżąc z zimna i naprędce przegryzając cośkolwiek. Niełatwo jest zabrać z sobą worek turystyczny, gdyż później wyłania się kwestja, kto go będzie sprowadzał wdół.

Trasa biegu powinna być przedtem przejechana i dokładnie wytyczona chorągiewkami, przyczem w miejscach niespodziewanie trudniejszych należy zatykać chorągiewki o odmiennym kolorze ostrzegawczym. Ślad nie powinien prowadzić prosto wdół, lecz przystosowywać się bardziej do konfiguracji stoków, czyli tworzyć linję raczej kręconą. Teren nie powinien być przez cały czas otwarty. Przeciwnie, całe odcinki trasy lepiej jest prowadzić po przez stoki porośnięte kosówką lub też zadrzewione, gdyż wtedy dopiero może się uzewnętrznić cała umiejętność techniczna narciarki. Należy jednak unikać stromych i wąskich dróg leśnych, niebezpiecznych dla całości nóg i nart.

W streszczeniu **bieg zjazdowy pań** przedstawiałby się następująco:

1) Dystans: 5 do 7 km. w terenie górskim, różnorodnym i niezbyt stromym; temu powinna odpowiadać różnica wzniesień: 400 — 600 mtr.

2) Trasa: wytyczona chorągiewkami po linji zmiennej i kręconej.

3) Start: w miejscu niezbyt odległem od doliny, przyczem wpobliżu schroniska.

4) Podczas biegu nie wolno składać kijków do jednej ręki i t. p. W tym celu na trasie rozstawione są gęsto punkty kontrolne.

5) O wyniku biegu rozstrzyga najkrótszy osiągnięty czas.

———o———

W ogólności slalomem nazywamy szereg ewolucyj narciarskich (łuków, telemarków i t. p.) wykonywanych w zjeździe w pewnej ciągłości. W Polsce przyjęta jest ta nazwa również i do tak zwanego biegu „pięknej jazdy". Zagranicą zaś do slalomu, jako do konkurencji narciarskiej zwykle nie wprowadza się wcale oceny piękna jazdy, a nawet często nie określa się w jaki sposób należy wykonywać skręty i zwroty. Niezmiernie trudno bowiem jest określić piękno jazdy, gdyż pojęcie stylu jest względne i nieuchwytne, a poza tem ocena piękna, pozostawiona wyłącznie opinji sędziów, nie wyklucza ich stronniczości.

Naogół slalom, to bieg zjazdowy, lecz na przestrzeni znacznie krótszej, przyczem ślad znaczony jest podwójnemi chorągiewkami, jakby bramkami, których nie wolno jest mijać nazewnątrz. Tutaj sprawność techniczna odgrywa decydującą rolę, gdyż linja trasy zjazdowej jest zygzagowata a poza tem za upadki dolicza się punkty karne.

Dla kobiet najodpowiedniejszym jest ten rodzaj slalomu, w którym nie stawia się not za styl, jednak zmusza się zawodniczki do wykonywania różnorodnych ewolucyj.

Slalom jest jeszcze trudniejszy do zorganizowania, niż bieg zjazdowy. Angielski Związek narciarski, który stara się o wprowadzenie tej konkurencji do zawodów międzynarodowych i w tym celu opracował bardzo dokładny regulamin, przyznaje jednak, że nienależycie prowadzony slalom może stać się tylko przykrą farsą. Rzeczywiście na wielu przykładach można się przekonać, jak często ogłaszane były fałszywe wyniki, nie odpowiadające zupełnie ustosunkowaniu sił zawodniczek. Szczególniej, gdy chodzi o slalom dla pań, stronniczość sędziów bywa czasami rażąca.

Warunki śnieżne odgrywają w slalomie ważną rolę, gdyż inaczej wykonywuje się ewolucje na każdym gatunku śniegu, czasem gatunek śniegu uniemożliwia wogóle urządzenie slalomu.

Regulamin angielski usiłuje wprowadzić nowość, polegającą na rozłożeniu biegu na dwie części: na zjazd po twardym, ubitym śniegu i na zjazd po świeżym i puszystym. Ale niestety (szczególniej u nas) śnieg nie zawsze jest „ pod ręką", a zresztą tylko pierwsze zawodniczki w kolejności biegu mogłyby korzystać z dobrodziejstwa takiego śniegu. Dla następnych śnieg będzie już bardziej ubity, zmieniony ewolucjami i t. p., nie mówiąc już o powstałych dziurach wskutek upadków. Zresztą kolejność startu w slalomie zawsze odgrywać będzie znaczną rolę, a przez to o wyniku decydować będzie po części i szczęście.

Wytyczne regulaminu slalomu dla kobiet przedstawiałyby się następująco:

1) Długość trasy za krętym śladem wynosi 1 — 1½ km. z różnicą wzniesień ok. 150 m.

2) Przestrzeń zjazdu określona jest ściśle parami chorągiewek (bramkami), których nie wolno mijać nazewnątrz.

3) Trasa podzielona jest na odcinki, a na każdym odcinku trzeba wykonywać inny rodzaj ewolucyj (łuki, chrystjanie, telemarki i t. p.).

4) Składanie kijków jest wzbronione.

5) Dolicza się punkty karne za upadki i za skręty (ewolucje) nieprzepisowe.

6) Najkrótszy osiągnięty czas jest czynnikiem decydującym.

Teraz będziemy mogli zrozumieć, dlaczego biegi zjazdowe w połączeniu ze slalomem, aczkolwiek w istocie swojej piękne i celowe, nie mają racji bytu dla konkurencyj o większem i ważniejszem znaczeniu, jak mistrzostwa krajowe i t. p. W biegu o typie „langlauf" decyduje przedewszystkiem czas i umiejętność zawodnika, który przytem nie jest narażony na trudy wspinania się wyżej przed biegiem. W biegu zaś zjazdowym i slalomie, chociażby ujętych w ścisłe ramy regulaminu, w dużym stopniu decydować będzie tak zwane szczęście i orzeczenie sędziego. Pomimo wszystko, te ostatnie rodzaje zawodów posiadają niezwykły urok, a przedewszystkiem przyczyniają się skutecznie do kultywowania zjazdu terenowego i ewolucyj narciarskich. **A. Schiele.**

OSNOWA LEKCJI GIMNASTYKI

Dziewczęta. Kl. II szkoły powszechnej.

1. USTAWIENIE W 4-ch DRUŻYNACH.

W czterech drużynach — zbiórka!

Z ustawienia parami dzielimy każdy rząd na dwie drużyny tak, że pierwszy tworzy pierwszą i trzecią, drugi — drugą i czwartą. W każdej drużynie wyznacza się drużynową, dobrze jest, jeśli drużynową jest najwyższa ćwicząca, lecz wzrost nie powinien być czynnikiem decydującym przy jej wyborze.

Drużynom wyznacza się miejsca wpoprzek sali i na początku — w celu łatwiejszego zorjentowania się — kreślimy kredą linje w odległości 3 — 4 kroków od siebie (na miejscu przeznaczonem dla każdej drużyny). Nie zawadzi również, aby do czasu zupełnego opanowania najpierw szły na miejsca drużynowe, a potem dopiero pozostałe dzieci.

Drużyny ustawiają się rzędami (na przedzie drużynowa, a tuż za nią najwyższa ćwicząca, aby po zmianie frontu być na prawem skrzydle). Na komendę: **Twarzą do mnie — hop!** — drużyny tworzą szeregi podskokiem. Komenda: **Dzieci rozsuną się do okna (drzwi lub t. p.), wyciągną obydwie ręce wbok — już!** Dzieci rozsuwają się z prawa na lewo, wyciągając ramiona wbok (drużynowe mogą trzymać prawą ręką za szczebel).

Umiejętność brania odstępu winna być wyznaczona dobrze przez wielokrotne powtarzanie, aby wkońcu wszystko szło szybko i składnie oraz bez szmerów. W tem usta-

wieniu przerabia się większość ćwiczeń zbiorowych. Jest ono również odpowiednie wówczas, gdy dzieci mają pracować parami np.: **Siad parami nawprost, chwyt za ręce — i naśladowanie ruchu traczy.** Wreszcie może być zastosowane przy ćwiczeniach jednostkowych (patrz niżej).



Rąbanie drzewa w dwuch fazach ruchu.



Naśladowanie ruchu traczy.

W czasie ćwiczeń zbiorowych nauczycielka stoi przed oddziałem w ten sposób, by mieć najbliżej siebie czwartą (najniższą) drużynę i aby w ten sposób móc objąć wzrokiem wszystkie ćwiczące. Jednak pożądanem jest, aby w odpowiednich momentach zmieniała miejsce.

Ustawienie drużynami może być również uskutecznione tak, aby w pierwszych dwóch drużynowe, a zatem i dzieci najwyższe stały na prawem skrzydle, zaś w pozostałych — na lewem. Możemy wówczas szybko zebrać dzieci w pary np. przed chodem. Łączymy mianowicie I-ą z II-ą oraz III-ią z IV-ą drużyną i polecamy ostatnim dwum odrazu po komendzie **marsz!** maszerować za pierwszemi.

Ustawienie tego rodzaju nie jest niezbędne, albowiem dzieci, mając wyznaczone miejsca („domy")*) przy podłużnych ścianach sali, mogą równie łatwo ustawić się parami pośrodku sali. Być może, że zabierze to nieco więcej czasu, lecz zato wprowadzi trochę ożywienia.

Niekiedy wymiary sali lub liczba ćwiczących zmusza prowadzącą do podziału na 6 — 8 drużyn, lecz należy tego o ile możności unikać.

Podział na drużyny do ćwiczeń zbiorowych (tymczasowa kolumna ćwiczebna) powinien być uskuteczniony jeszcze w czasie pierwszego roku nauczania, lecz udaje się dopiero po pewnem opanowaniu oddziału. Omówiliśmy go na tem miejscu dlatego, że narazie podajemy tylko po jednej osnowie lekcyjnej na każdą klasę.

2. PODSKOKI W MIEJSCU, WPRZÓD I WTYŁ.

Jak piłeczki — podskakiwać!

W czasie trwania podskoków w miejscu, prowadząca każe dzieciom podskakiwać nieco wprzód w kierunku do siebie, następnie wtył. Podskoki mają być krótkie lecz wysokie oraz wykonane sprężyście, lekko i żywo (jak nowe piłeczki). Przerywamy komendą: **dość!**

3. ZRYWANIE KWIATÓW I UKŁADANIE BUKIETU

Dzieci wyciągną prawą rękę! Tą ręką będziecie zrywały kwiaty! W drugiej trzymacie bukiet! Już! Dzieci zginają głęboko kolana i zrywają kwiat (szukają najładniejszego z prawej strony, lewej, czy z przodu), który przekładają do lewej ręki, a jednocześnie wyprostowują kolana. Wraz z odpowiednim ruchem mogą powtarzać: **rwij! włóż!** Ćwiczenie przerywamy komendą: **dość! (stój!).**

4. WYCIĄGANIE KORKA Z FLASZKI.

Dzieci siedzą na piętach (w siadzie klęczącym) z ramionami skurczonemi. **Wyciągamy korek — już!** Skłaniając się naprzemian wlewo i wprawo, podnoszą dzieci stopniowo tułów, aż staną w klęku. Kontynuują skłony w tej postawie; na komendę **wzwyż!** przerywają je oraz rzucają ramiona wzwyż i naśladują odgłos wyciąganego korka. Skłony powinno się rozpoczynać w tę samą stronę (do okna, do drzwi lub t. p.); głębokość ich należy stopniowo zwiększać i starać się o to, by dzieci zgadzały się w takcie. W tym celu prowadząca może poddawać ćwiczącym takt (np.: **Ciąg-nij — raź-no! Jak — on — sie-dzi — moc-no),** którego sylaby powinny się zgadzać z taktem ruchu.

5. ZABAWA „NOWINA"**)

Wszystkie dzieci stoją drużynami, trzymając się za ręce. W odległości 5 — 6 kroków od 4-ej drużyny, obok prowadzącej, staje jedno dziecko, które rozpoczyna piosenkę solo:

Powiem wam, że nie wiem sam,
W co się dziś zabawić mam.
Wiem już jak, dam wam znak,
Zróbcie wszyscy: oto tak.

Podczas śpiewu solisty dzieci posuwają się na palcach do przodu czterema „krokami i zatrzymują się, zas stojące przed oddziałem śpiewa w dalszym ciągu: **„Wiem już jak, dam wam znak"...** i t. d., poczem wykonuje jakiś ruch naśladowniczy np. a) **„rąbanie drzewa".** (Ramiona wznosi wzwyż i splata ręce ponad głową, stopy w rozkroku. Rąbanie uskutecznia się przez wymachiwanie „siekierą" przodem — wdół szybko i mocno, żeby ręce dotykały podłogi; nogi przytem mają być zupełnie wyprostowane. Bezpośrednio z podłogi przenosimy ręce ponad głowę. Można również polecić dzieciom, lub mówić samej: **rąb! wzwyż!** do taktu z odpowiednim ruchem); b) **„malowanie".** (Kołowanie jednem lub obydwoma ramionami. Kołować należy szybko i nie mocno zupełnie „luźnemi" ramionami), c) **„ruch traczy".** Każde dziecko „piłuje" w „siadzie tureckim", mając obydwa ramiona wyciągnięte wpród, zgina je naprzemian mocno i stara się wykonać możliwie duży skręt tułowia. Można mówić:**„rżnij!** lub naśladować odgłos piły — **rytszsz, ratszsz,** które powinny się zgadzać z taktem ruchu); d) **„jazdę na rowerze".** (Leżenie tyłem — i „jazda na rowerze"); e) **„stanie bociana"** (na jednej nodze) lub t. p.

Przy tej zabawie każdy z wymienionych ruchów przerywa się komendą: **dość!,** którą wydaje się dla całego oddziału, zaś solista po zademonstrowaniu winien wiersz przerwać.

Po zademonstrowaniu ćwiczenia przez solistę, cały oddział szybko wraca na miejsca tyłem i śpiewa piosenkę:

Chór: **Wie już jak.**
Dał nam znak.
Zróbmy wszyscy
Oto tak.

poczem wykonywa wskazane ruchy.

(D. c. n.).

---

*) Patrz: Osnowę I-ą dla kl. I-ej; „Start" Nr. 22 z r. 1928.

**) Jest to odmiana zabawy (o tej samej nazwie), opisanej w podręczniku: Z. Molendzińska - Wernerowa: Gry i Zabawy; Warszawa 1925; str. 42 i 43, gdzie się też znajdują odpowiednie nuty. W cytowanym zbiorze oraz w wielu innych zaleca się wykonywanie najrozmaitszych ruchów ze śpiewem. O ile czasami możemy się z tem zgodzić, to w niniejszej zabawie jesteśmy wręcz przeciwnego zdania, albowiem ćwiczenia stosowane zbytnio absorbują organizmy dzieci, a zwłaszcza narządy oddechowe, którym powinniśmy pozostawić całkowitą swobodę działania i nie zakłócać je śpiewem.

Z GDYNI NA HEL



Gertruda Skowrońska przepłynęła „Małe Morze".

W lecie r. 1928 po raz pierwszy polski pływak przepłynął „Małe Morze" z Gdyni na Hel. Pływakiem tym była p. Getruda Skowrońska z Torunia, członkini T. K. S.'u. Od wczesnej wiosny trenowała ona z wielkim uporem na Wiśle. Trenerem był jej ojciec, który nie żałował nietylko trudów ale i kosztów, by śmiałe to przedsięwzięcie doprowadzić do skutku.

P. Skowrońska w ciągu całego lata pływała dzień w dzień, godzinę do dwuch, bez względu na pogodę i na temperaturę wody. Przed sezonem letnim przeszła odpowiednie przygotowanie gimnastyczne.

Klub jej sprawą tą nie interesował się zupełnie. Niezrażona tem p. Skowrońska w lecie przeszła na trening morski, i po pewnym okresie przygotowań 15 lipca 1928 r. o godz. 7 min. 3 rano wystartowała z Gdyni z przystani Żeglugi Polskiej. Towarzyszyła jej łódka ze świadkami przeprawy. W czasie pływania p. Skowrońska posilała się, czekoladą, rosołem, kawą, herbatą i t. d. Wskutek prądów morskich zbaczała ona ze swej drogi, przez co nadrobiła kilka kilometrów. Najcięższym był okres ostatni, kiedy od Helu odrzucał pływaczkę dość silny prąd.

Wreszcie po 12 godzinach 42 minutach nadludzkich wysiłków, o godzinie 19 min. 45 wylądowała w miejscowości Hel. Odległość między Helem a Gdynią wynosi w linji prostej około 20 km. W porównaniu z La Manche (32 km.) przeprawa ta jest więc znacznie krótsza, przyczem prądy morskie są również mniej silne. W każdym jednak razie wymaga ona niezwykłej wytrwałości fizycznej, odporności na chłód i siły woli, i jest rzeczą charakterystyczną, że z pływaków polskich pierwszym, który tego rekordowego czynu dokonał była kobieta.

Polski Związek Pływacki nadał p. Skowrońskiej za przepłynięcie „Małego Morza" I klasę pływacką i związaną z tem odznakę, oraz ofiarował jej podczas Zjazdu Delegatów w Bydgoszczy pamiątkowy kryształowy puhar.

P. Skowrońska nie spoczęła na laurach, i obecnie marzy o czemś większem: o La Manche. Impreza ta jednak wymaga tak wielkich funduszów, że nie licząc trudności natury czysto sportowej, ma ona małe szanse urzeczywistnienia.

Od Redakcji

Dwuletnie istnienie pisma naszego, prowadzonego dużym nakładem pracy i energji ze strony wszystkich naszych współpracowników, pozwala nam dziś — w chwili rozpoczynania trzeciego roku działalności — ufnie patrzeć w przyszłość.

W okresie dwuch lat ubiegłych dokonaliśmy znacznego wysiłku propagandowego. Rynek czytelniczy szerokich sfer świata kobiecego obsyłałyśmy systematycznie okazowemi egzemplarzami „Startu". W celach propagandowych dawałyśmy bezpłatnie pismo nasze czytelniczkom czołowego organu kobiet polskich, tygodnika „Kobieta Współczesna".

Dziś, po dokonaniu wysiłków wstępnych dla wprowadzenia w polski świat kobiecy „Startu", możemy przystąpić do pracy normalnej, opierając się na licznych sferach czytelniczek, zdobytych dla idei przez pismo nasze głoszonych. Możemy też przystąpić do dalszej rozbudowy naszego programu pracy.

W myśl przesłanek powyższych „Start", poczynając od stycznia b. r., przestaje być dodatkiem do tyg. „Kobieta Współczesna" i wychodzić będzie nadal jako pismo samodzielne.

Pod względem treści — rozbudowujemy dział wskazówek praktycznych odnośnie uprawianie gimnastyki i poszczególnych sportów. Więcej miejsca poświęcać również będziemy sprawom, związanym z ideologją sportu i działem metodycznym. Nawiązaliśmy ponadto bezpośredni kontakt z zagranicą, skąd systematycznie otrzymywać będziemy aktualne korespondencje.

Wreszcie w najbliższych numerach „Startu" zamieszczać będziemy najcelniejsze utwory literackie, inspirowane ideą sportową, pióra czołowych pisarzy współczesnych.

Wszystkie Czytelniczki nasze prosimy o żywy kontakt z nami, o komunikowanie nam swych uwag, wątpliwości i życzeń.

Prenumerata „Startu" wynosić będzie mies. zł. 1.—; kwartalnie — zł. 3.—; rocznie — zł. 12.—.

Różne wiadomości

Polski Związek Lekkoatletyczny zamierza wprowadzić szereg zmian do Przepisów zawodów lekkoatletycznych dla pań. Zmiany te muszą być uchwalone przez Walne Zgromadzenie Delegatów Okręgów, które zostało zwołanych dla pań. Projektowane jest ograniczenie wieku zawodniczek, startujących do mistrzostw Polski i Okręgów. Zawodniczki liczące poniżej lat 17-tu będą mogły brać udział jedynie w zawodach wewnętrznych i młodzików. Również przed ukończeniem lat 17 niedozwolone jest startowanie w biegach dłuższych nad 200 metrów. Zawodniczki startujące do biegów naprzełaj muszą dołączyć do zgłoszenia świadectwo lekarza urzędowego, na żądanie zaś lekarza, oficjalnie wyznaczonego na zawody, winny natychmiast wycofać się z biegu.

W Regulaminie Odznaki Sportowej P. Z. L. A. — kategorje kobiet, projektowane są następujące zmiany: biegi długie 500 i 1000 metrów skreślić zupełnie z programu, wprowadzając na ich miejsce bieg 800 metrów. Bieg krótki 150 metrów zastąpić biegiem 200 metrów. Minima w skokach wdal i wzwyż zostają podwyższone na 3 m. 50 cm. i 1 m. 10 cm., minimum w rzucie oszczepem obniżone do 32 metrów. Reszta pozostaje bez zmian.

Do programu Mistrzostw Kobiecych zostaje wprowadzony nowy punkt, a mianowicie trójbój obejmujący następujące konkurencje: bieg 100 metrów, skok wzwyż i rzut oszczepem. Wyniki trójboju są oficjalnie uznane przez Kobiecą Federację Sportową i punkt ten wchodzi do programu Kobiecych Igrzysk. Wprowadzenie więc tego punktu do Mistrzostw było konieczne ze względu na przygotowanie naszych zawodniczek do Igrzysk w Pradze w roku 1930.

Wszystkie te poprawki i zmiany są konieczne dla racjonalnego uprawiania sportu przez kobiety polskie, nie nadwyrężając zdrowia i nie przynosząc szkody młodemu organizmowi. Dla dobra zawodniczki nie należy jej zbyt wcześnie dopuszczać do silnej konkurencji, do nadmiernego wysiłku i wyczynu. Dlatego wiek zawodniczek musi być bezwzględnie ograniczony i opieka lekarska, zarządzeniom której bezwzględnie trzeba się poddać, zapewniona.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; 1/4 kol. zł. 60; ⅛ kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.